



منطقة الجهراء الصحية لجنة التوعية الصحية



قسم التغذية - مستشفى الجهراء

إرشادات غذائية لخفض مستوى الكولسترول بالدم

- ١- الحليب أو اللبن أو الروب خالي أو قليل الدسم.
- ٢- التقليل من تناول اللحوم (مرة أو مرتين بالأسبوع) وتفضل الأسماك بأنواعها ماعدا الروبيان والحرص على تناول السمك أو الدجاج أو اللحم مشوي أو مسلوق.
- ٣- تجنب تناول الأطعمة عالية الكولسترول مثل صفار البيض، المخ، الكبد، الكلاوي، القلوب، اللسان.
- ٤- لا تستخدم الزبدة والدهون الحيوانية واستبدالها بالزيوت النباتية.
- ٥- الابتعاد عن الوجبات السريعة والنقانق والمارتدلا، حيث تحتوي على نسب عالي من الدهون.
- ٦- الإكثار من تناول الخضروات والفواكه وخاصة التفاح والكمثري.
- ٧- الإكثار من تناول البقوليات الفول أو العدس أو النخي
- ٨- تناول الشاي الأخضر.
- ٩- الابتعاد عن الحلويات والمعجنات التي يكون فيها البيض والزبدة أو الدهن ضمن المحتويات الأساسية.
- ١٠- الاجبان تفضل قليلة الدسم وتجنب القيمر (القشطة) والأيس كريم.
- ١١- الثوم- الدارسين - الشوفان - زيت السمسم- الحلبة - بذور الكتان- تساعد على خفض مستوى الكولسترول بالدم.
- ١٢- ممارسة الرياضة.
- ١٣- الإقلاع عن التدخين.
- ١٤- تناول الخبز الأسمر.
- ١٥- الفحص الدوري لمعدل الكولسترول في الدم.
- ١٦- المحافظة على العبوة للتعرف على المكونات والقيمة الغذائية واختيار الأغذية المنخفضة الطاقة أو الخالية من الدهون والكولسترول.